

जीवन के बदलावों में भी जुड़े रहना

अधिकांश बुजुर्ग सेवानिवृत्ति की उत्सुकता से प्रतीक्षा करते हैं कि तब उनके पास अधिक फुरसत होगी और पूरी करने के लिए कम मांगें व जिम्मेदारियां होंगी। लेकिन, कई मामलों में, बुजुर्ग लोग और उनके परिवारों के सदस्य उन तनावों से निपटने के लिए उचित रूप से तैयार नहीं होते हैं जो वृद्धावस्था के साथ आते हैं।

बदलाव किस प्रकार सामाजिक संपर्कों को चुनौती दे सकते हैं:

जीवन-साथी की मृत्यु हो जाना

जीवन-साथी की मृत्यु हो जाने की स्थिति में, बुजुर्गों को स्वास्थ्य समस्याओं, डिप्रेशन और बोध क्षमता संबंधी समस्याओं का अधिक खतरा रहता है। शोक या विषाद के कारण नींद और भूख खत्म हो सकते हैं, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है तथा साथ ही अपनी देखभाल एवं तंदुरुस्ती में रुचि खत्म हो सकती है। किसी बुजुर्ग के जीवन-साथी की मृत्यु के प्रथम तीन महीनों के भीतर उसकी अपनी मौत हो जाने का खतरा भी बहुत बढ़ जाता है।

नई जिम्मेदारियां

जो बुजुर्ग स्वस्थ होते हैं उनके लिए भी, जीवन-साथी की मौत के बाद सीखने के काम बहुत भयंकर लग सकते हैं। और शोक के दौरान इन नए कौशलों को सीखने का काम दुर्जेय लग सकता है।

आजादी खत्म होना

कोई बुजुर्ग दंपति एक दूसरे की सहायता करते हुए अपनी आजादी बनाए रख सकता है। लेकिन, पति या पत्नी की मौत हो जाने के बाद हो सकता है जीवित जीवन-साथी रोजमर्रा के कार्यों को प्रबंधित करने में असमर्थ हो। इसके कारण शर्म, शोक और खुद को सामाजिक रूप से अलग-थलग कर लेने की घटनाएं हो सकती हैं।

ड्राइवर लाइसेंस खो देना

एक बुजुर्ग के लिए कार चलाने की क्षमता में बहुत जल्दी परिवर्तन हो सकता है, यहां तक कि अप्रत्याशित रूप से भी। लाइसेंस खो देने के बाद डिप्रेशन हो सकता है और साथ ही जीवन की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण गिरावट आ सकती है।

नए घर में बसना

नई जगह बसना किसी भी उम्र में आघात पहुंचाने वाला अनुभव हो सकता है। यह तब विशेष रूप से कठिन होता है जब उससे आपकी दशकों पुरानी यादें जुड़ी हों और आपको घर की चीजें फेंकनी पड़ें या किसी को देनी पड़ें। नई जगह बसना यह संकेत देता है कि एक युग समाप्त हो गया है और यह नियंत्रण खोने का सूचक होता है। नई जगह बसने का विचार ही कई लोगों को स्तंभित कर देता है, वे तब तक इस कार्य को स्थगित कर देते हैं या योजना बनाना टाल देते हैं जब तक नई जगह बसने की आवश्यकता बहुत तत्काल न हो जाए।

शोक होना किसी प्रियजन की मौत के कारण एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। स्वस्थ शोक की प्रक्रिया कई महीनों और यहां तक कि वर्षों तक भी चल सकती है। लेकिन, कभी-कभी बुजुर्ग निरंतर शोक की दशा में रहते हैं जो जाता नहीं है, और उन्हें स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तथा सामाजिक सेवाओं से मदद की आवश्यकता पड़ सकती है।

अलग-थलग महसूस करने की दशा, उस जीवन-साथी की मौत के कारण जो कभी स्वतंत्र रह रहे बुजुर्ग के लिए मुख्य सामाजिक नेटवर्क रहा होगा, और बिगड़ सकती है। अलग-थलग महसूस करने के चिह्नों में शामिल हैं अपना खयाल न रखना, जैसे कि खाना छोड़ना, और खरीददारी, घूमने जाने अथवा लाइब्रेरी जाने जैसे सकारात्मक रूटीन कार्यों की उपेक्षा करना।



सामाजिक संपर्क बनाए रखने में बुजुर्गों की सहायता करना:



सहायता प्रदान करें

- यदि आप एक परिवार के सदस्य, मित्र अथवा पड़ोसी के तौर पर किसी अलग महसूस कर रहे बुजुर्ग के साथ शामिल होते हैं और उसकी सहायता करते हैं तो उसके जीवन में बड़ा बदलाव आ सकता है।
- अपनी सामुदायिक बुजुर्ग संसाधन संदर्शिका के माध्यम से अपने समुदाय में उपयोगी संसाधनों के बारे में पता करें।
- मील्स ऑन व्हील्स जैसे आउटरीच प्रोग्राम्स पर विचार करें, जो सामाजिक रूप से अलग महसूस करने वाले बुजुर्गों की मदद करते हैं।
- अपने सुनने के कौशल चुस्त करें। ऐसे संसाधनों का पता लगाएं जो आपके प्रियजनों तथा बुढ़ापे से प्रभावित अन्य लोगों से बात करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। वृद्धावस्था के बारे में बात करने से बुजुर्ग लोगों की नाराज होने की संभावना नहीं है। संभवतः उन्हें अपनी समस्याओं पर बात करने का मौका मिलने से अच्छा लगेगा।
- अलग महसूस करने के संभावित चिह्नों अथवा स्वास्थ्य के जोखिमों की पहचान करें।

नियमित सहभागिता को प्रोत्साहित करें

- बुजुर्गों को अपना सामाजिक नेटवर्क बनाने में तथा समुदाय की भावना पैदा करने में उनकी सहायता करें।
- ऐसे कार्यक्रमों को देखने के लिए जिनमें उनकी रुचि हो सकती है, सामुदायिक बुजुर्ग संसाधन संदर्शिका को देखें।
- किसी पैदल चाल कार्यक्रम में भाग लेने अथवा पैदल घूमने हेतु साथी का पता करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- बुजुर्गों के लिए सक्रिय जीवन संबंधी कार्यक्रमों, बुजुर्ग केंद्रों और उनके लिए परिवहन विकल्पों के बारे में बुजुर्गों, परिवार के लोगों, मित्रों तथा क्लाइंट्स को जानकारी दें।

जुड़ा होने और महत्वपूर्ण महसूस करने में बुजुर्गों की सहायता करें

- अपने समुदाय में बुजुर्गों के लिए उपलब्ध परिवहन विकल्पों के लिए, अपनी सामुदायिक बुजुर्ग संदर्शिका को देखें।
- बुजुर्गों को सहभागिता महसूस कराने तथा उनकी मूल सामाजिक जरूरतों को पूरा करने के उद्देश्य से जानकारी, कार्यक्रमों एवं सेवाओं को ढूंढने में उनकी सहायता करें।
- सार्थक सामाजिक संपर्क ढूंढने में बुजुर्गों की सहायता करें।

बोध क्षमता में सुधार करने एवं उसे बनाए रखने के कार्यक्रमों को प्रोत्साहन दें

- सामाजिक मेलजोल, क्रॉसवर्ड पहेलियां, पठन, सुडोकू और ताश खेलने जैसे मनोरंजक मानसिक कार्यक्रमों में बुजुर्गों की रुचि जगाएं।
- बुजुर्गों को यह स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करें कि बोध क्षमता का क्षीण होना वृद्धावस्था का सामान्य हिस्सा है और उन्हें इससे निपटने के तरीके ढूंढने के लिए प्रेरित करें (सूचियां लिखना, अप्वाइन्टमेंटों के लिए टाइमर और अलार्म सेट करना, और ऐसी जगह रिमाइंडर नोट छोड़ना जहां बुजुर्ग उन्हें अवश्य देख लेंगे)।
- बुजुर्गों को अन्य लोगों के साथ बोध क्षमता के बदलावों पर बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करें - रणनीतियों के लिए मित्रों एवं परिवार के लोगों के पास शानदार सुझाव हो सकते हैं।